Меню

*Понедельник №2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завтрак** | Норма ясли | Норма сад |
| Каша манная  | 200(б.6.2,ж.8.05,у.31.09)222.09 | 250(б.7.75.ж.10,у.38.9)277.5 |
| Чай с молоком | 180(б.1.3,ж.1.4,у.15.6)80.4 | 200(б.1.4,ж.1.6,у.17.34)89.32 |
| Хлеб с маслом, сыр | 20/5/10 (б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30\5\15(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| **10 часов:** шиповник | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Суп рассольник | 200 (б.4.02.ж.9.04,у.25.9)119.68 | 250(б.5,ж.11.3,у.32.4)149.6 |
| Шницели мясные | 60 (б.11.04,ж.10.72,у.25.9)161.64 | 70(б.12.9,ж.12.5,у.6.1)188.6 |
| Рис отварной | 90 (б.2.59,ж.3.39,у.26.85)150.12 | 100(б.2.9,ж.3.8,у.29.8)166.8 |
| Кисель | 180 (б.1.36,у.29.02)116.19 | 200(б.1.5,у.32.2)29.1 |
| Хлеб | 50 (б.4.8,ж.0.6,у.31.2)149.4 | 70(б.6.72,ж.0.8,у.43.7)209 |
| **15-00** банан | 1\2 (б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 | 1\2 (б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 |
| **Ужин** |  |  |
| Птица отварная | 60(б.15.6,ж.15.6,у.0.83)207.74 | 70(б.18.2,ж.18.2,у.0.97)242.4 |
| Пюре картофельное | 110(б.4.26,ж.8.08,у.31.06)213.94 | 130(б.5.03,ж9.5,у.36.7)252.8 |
| Чай | 180(5 гр.18.7) | 200(7 гр.20.8) |
| Хлеб | 25(.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |

**Всего:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалл** |
| **Дети до****3х-лет** | 56.17 | 57.48 | 223.22 | 1589 |
| **Дети старше 3х-лет** | 67.3 | 68.65 | 279.9 | 1950 |

*Вторник №2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завтрак** | Норма ясли | Норма сад |
| Творожная запеканка | 130(б.19,ж.79,у.19)222.4 | 130(б.19,ж.79,у.19)222.4 |
| Сгущенное молоко | 29(ж.2.5,у.16.2)92.8 | 29(ж.2.5,у.16.2)92.8 |
| Кофейный напиток с молоком | 180(б.2.5,ж.2.9,у.17.7)106.8 | 200(б.2.79,ж.3.19,у.19.7)118.69 |
| Хлеб с маслом, сыр | 20/5/10 (б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30\5\15(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| **10 часов:** шиповник | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Суп из овощей | 200 (б.1.54.ж.4.69,у.10.07)92.2 | 250(б.1.9,ж.5.9,у.12.6)115.2 |
| Тефтели из говядины | 60(б.10.9,ж.12.5,у.7.44)186.2 | 70(б.12.7,ж.14.6,у.8.7)217.2 |
| Гречка | 90(б.5.2,ж.3.2,у.27)158.3 | 100(б.5.8,ж.3.6,у.30)175.87 |
| Компот из с/фр. | 180 (б.0.5,у.25.1)102.4 | 200(б.0.56,у.27.9)113.8 |
| Хлеб | 50 (б.4.8,ж.0.6,у.31.2)149.4 | 70(б.6.72,ж.0.8,у.43.7)209 |
| **15-00**Яблоко | 1\2 (47ккал) | 1\2 (47ккал) |
| **Ужин** |  |  |
| Каша пшеничная | 200(б.7.44,ж.8.07,у.35.28)243.92 | 250(б.9.3,ж.10,у.44.1)304.9 |
| Чай | 180(5 гр.18.7) | 200(7 гр.20.8) |
| Хлеб | 25(.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |

**Всего:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалл** |
| **Дети до****3х-лет** | 56.6 | 114,1 | 220,2 | 1540,6 |
| **Дети старше 3х-лет** | 67.04 | 120.4 | 269.2 | 1908,6 |

*Среда №2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завтрак** | Норма ясли | Норма сад |
| Каша пшенная на молоке | 200(б.6.04,ж.7.27,у.34.29)227.16 | 250(б.7.55,ж.9.08,у.42.9)284 |
| Какао с молоком | 180(б.2.79,ж.2.55,у.13.27)87.25 | 200(б.3.1,ж.2.8,у.14.7)96.9 |
| Хлеб с маслом, сыр | 20/5/10 (б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30\5\15(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| **10 часов:** шиповник | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Суп лапша домашняя | 200 (б.1.96.ж.3.91,у.11.13)87.5 | 250(б.2.45ж.4.9,у.13.9)109.3 |
| Картофельная запеканка с мясом | 130(б.18.9,ж.18.3,у.13.6)296.8 | 150(б.21.82,ж.4.9,у.13.9)109.3 |
| Кисель | 180 (б.1.36,у.29.02)116.19 | 200(б.1.5,у.32.2)29.1 |
| Хлеб | 50 (б.4.8,ж.0.6,у.31.2)149.4 | 70(б.6.72,ж.0.8,у.43.7)209 |
| **15-00**Банан | 1\2 (б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 | 1\2 (б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный | 200(б.5.58,ж.6.12,у.19.37.28)156.08 | 250(б.6.9,ж.7.6,у.24.7)195.1 |
| Блинчики | 60(б.4.5,ж.7.06,у.34.4)190.6 | 70(б.5.3,ж8.2,у.40.2)222.4 |
| Чай | 180(5 гр.18.7) | 200(7 гр.20.8) |
| Хлеб | 25(.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |

**Всего:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалл** |
| **Дети до****3х-лет** | 51.5 | 46,5 | 228,7 | 1523 |
| **Дети старше 3х-лет** | 63.7 | 55.5 | 285.7 | 1877,6 |

*Четверг №2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завтрак** | Норма ясли | Норма сад |
| Каша «Дружба»  | 200(б.6.55,ж.8.33,у.35.09)241.11 | 250(б.8.2.ж.10.4,у.43.9)301.4 |
| Чай с сахаром  | 180(5 гр.18.7) | 200(7 гр.20.8) |
| Хлеб с маслом, сыр | 20/5/10 (б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30\5\15(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| **10 часов:** шиповник | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 (б.5.93.ж.3.32,у.14.52)111.68 | 250(б.7.4,ж.4.15,у.18.1)140 |
| Тефтели рыбные | 60(б.5.2,ж.4,у.6.7)88.8 | 70(б.6.13,ж.4.62,у.7.84)104.63 |
| Каша ячневая рассыпчатая с луком | 110(б.3.02,ж.13.11,у.17.06)198.32 | 130(б.3.6,ж11.2,у.43.4)234.4 |
| Компот из с/фр. | 180 (б.0.5,у.25.1)102.4 | 200(б.0.56,у.27.9)113.8 |
| Хлеб | 50 (б.4.8,ж.0.6,у.31.2)149.4 | 70(б.6.72,ж.0.8,у.43.7)209 |
| **15-00**Яблоко | 1\2 (47ккал) | 1\2 (47ккал) |
| **Ужин** |  |  |
| Макаронник | 130(б.7.1,ж.7.1у.37.1)241.3 | 150(б.8.2,ж.8.2,у.43)278.4 |
| Кефир | 180(б.5.04,ж.5.7у.7.4)101.3 | 200(б.5.6,ж.6.38у.8.18)112.52 |
| Хлеб | 25(.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |

**Всего:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалл** |
| **Дети до****3х-лет** | 45.62 | 42.73 | 233,4 | 1481 |
| **Дети старше 3х-лет** | 57.73 | 56.6 | 282,7 | 1821,7 |

*Пятница №2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завтрак** | Норма ясли | Норма сад |
| Творожная запеканка  | 130(б.19,ж.79,у.19)222.4 | 130(б.19,ж.79,у.19)222.4 |
| Сгущенное молоко | 29(ж.2.5,у.16.2)92.8 | 29(ж.2.5,у.16.2)92.8 |
| Чай с молоком | 180(б.1.3,ж.1.4,у.15.6)80.4 | 200(б.1.4,ж.1.6,у.17.34)89.32 |
| Хлеб с маслом, сыр | 20/5/10 (б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30\5\15(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| **10 часов:** шиповник | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Борщ со свежей капустой | 200 (б.1.52.ж.5.33,у.8.65)88.89 | 250(б.1.9,ж.6.6,у.10.8)111.1 |
| Гуляш мясной | 50(б.9.3,ж.10,4у.2.9)141,9 | 60* (б.11.1,ж.12.4у.3.5)170.3
 |
| Отварные макароны с маслом | 90(б.3.3,ж.3.2,у.21.2)126.6 | 100(б.3.68,ж3.53,у.23.55)140.7 |
| Кисель | 180(б.1.36,у.29.02)116.19 | 200(б.1.5,у.32.2)29.1 |
| Хлеб | 50(б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 | 70(б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 |
| **15-00**Банан | 1\2 (47ккал) | 1\2 (47ккал) |
| **Ужин** |  |  |
| Гречка вязкая на молоке | 200(б.7.94,ж.8.21у.35.13)246.17 | 250(б.9.9,ж. 10.3,у.43.9)307.7 |
| Чай | 180(5 гр.18.7) | 200(7 гр.20.8) |
| Хлеб | 25(б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| Ватрушка с повидлом | 60(б.7.1,ж.1,у.41.8)219.2 | 70(б.8.2,ж.1.2,у.48.8)255.7 |

**Всего:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалл** |
| **Дети до****3х-лет** | 63.6 | 109.7 | 251,9 | 1652.1 |
| **Дети старше 3х-лет** | 73.1 | 118.7 | 305.7 | 1972,9 |

*Понедельник №1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завтрак** | Норма ясли | Норма сад |
| Каша рисовая молочная  | 200(б.5.12,ж.6.62,у.32.6)210.13 | 250(б.6,4,ж.8.3,у.40.7)262.7 |
| Чай с молоком | 180(б.1.3,ж.1.4,у.15.6)80.4 | 200(б.1.4,ж.1.6,у.17.34)89.32 |
| Хлеб с маслом, сыр | 20/5/10 (б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30\5\15(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| **10 часов:** шиповник | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Щи из свежей капусты | 200 (б.1.67.ж.5.06,у.8.51)86.26 | 250(б.2.1,ж.6.3,у.10.6)107.8 |
| Биточки из говядины | 60 (б.11.04,ж.10.72,у.25.9)161.64 | 70* (б.12.9,ж.12.5,у.6.1)188.6
 |
| Отварные макароны с маслом | 90(б.3.3,ж.3.2,у.21.2)126.6 | 100(б.3.68,ж3.53,у. 23.55)140.7 |
| Компот из с/фр. | 180 (б.0.5,у.25.1)102.4 | 200(б.0.56,у.27.9)113.8 |
| Хлеб | 50(б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 | 70(б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 |
| **15-00**Яблоко | 1\2 (47ккал) | 1\2 (47ккал) |
| **Ужин** |  |  |
| Птица отварная | 60(б.15.6,ж.15.6,у.0.83)207.74 | 70(б.18.2,ж.18.2,у.0.97)242.4 |
| Пюре картофельное | 110(б.4.26,ж.8.08,у.31.06)213.94 | 130(б.5.03,ж9.5,у.36.7)252.8 |
| Кофейный напиток с молоком  | 180(б.2.5,ж.2.9,у.17.7)106.8 | 200(б.2.79,ж.3.19,у.19.7)118.69 |
| Хлеб | 25(б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |

**Всего:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалл** |
| **Дети до****3х-лет** | 56.34 | 56 | 192,9 | 1648.6 |
| **Дети старше 3х-лет** | 69.6 | 66 | 271.4 | 1953,5 |

*Вторник №1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завтрак** | Норма ясли | Норма сад |
| Творожная запеканка  | 130(б.19,ж.79,у.19)222.4 | 130(б.19,ж.79,у.19)222.4 |
| Сгущенное молоко | 29(ж.2.5,у.16.2)92.8 | 29(ж.2.5,у.16.2)92.8 |
| Чай с сахаром  | 180(5 гр.18.7) | 200(7 гр.20.8) |
| Хлеб с маслом, сыр | 20/5/10 (б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30\5\15(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| **10 часов:** шиповник | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Суп крестьянский с крупой | 200 (б.1.85.ж.6.19,у.12.34)112.47 | 250(б.2.3,ж.9.08,у.42.9)284 |
| Гуляш мясной | 50(б.9.3,ж.10,4у.2.9)141,9 | 60* (б.11.1,ж.12.4у.3.5)170.3
 |
| Гречка | 90(б.5.2,ж.3.2,у.27)158.3 | 100(б.5.8,ж.3.6,у.30)175.87 |
| Кисель | 180(б.1.36,у.29.02)116.19 | 200(б.1.5,у.32.2)29.1 |
| Хлеб | 50(б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 | 70(б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 |
| **15-00**Банан | 1\2 (47ккал) | 1\2 (47ккал) |
| **Ужин** |  |  |
| Каша пшенная на молоке | 200(б.6.04,ж.7.27,у.34.29)227.16 | 250(б.7.55,ж.9.08,у.42.9)284 |
| Чай | 180(5 гр.18.7) | 200(7 гр.20.8) |
| Хлеб | 25(б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| Коржик молочный | 60(б.4.1.,ж.1.4,у407.6)242.7 | 70(б.4.8,ж.8.2,у.47.5)283.7 |

**Всего:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалл** |
| **Дети до****3х-лет** | 57.24 | 117.9. | 254,8 | 1682 |
| **Дети старше 3х лет** | 14.5 | 125.3 | 302 | 1974 |

*Среда №1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завтрак** | Норма ясли | Норма сад |
| Каша овсяная «Геркулес»  | 200(б.6.33,ж.8.9,у.25.5)207.38 | 130(б.19,ж.79,у.19)222.4 |
| Какао с молоком  | 180(б.2.79,ж.2.55,у.13.27)87.25 | 200(б.3.1,ж.2.8,у.14.7)96.9 |
| Хлеб с маслом, сыр | 20/5/10 (б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30\5\15(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| **10 часов:** шиповник | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 (б.7.44.ж.5.85,у.14.33)139.73 | 250(б.9.3ж.7.3,у.17.9)174.7 |
| Печень по «строгоновски» | 50(б.11.1,ж.13,7у.2.2)175,8 | 60* (б.13.3,ж.16.5у.2.7)210.9
 |
| Пюре картофельное | 110(б.4.26,ж.8.08,у.31.06)213.94 | 130(б.5.03,ж9.5,у.36.7)252.8 |
| Компот из с/фр. | 180 (б.0.5,у.25.1)102.4 | 200(б.0.56,у.27.9)113.8 |
| Хлеб | 50(б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 | 70(б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 |
| **15-00**Яблоко | 1\2 (47ккал) | 1\2 (47ккал) |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный | 200(б.5.58,ж.6.12,у.19.37.28)156.08 | 250(б.6.9,ж.7.6,у.24.7)195.1 |
| Блинчики | 60(б.4.5,ж.7.06,у.34.4)190.6 | 70(б.5.3,ж8.2,у.40.2)222.4 |
| Чай | 180(5 гр.18.7) | 200(7 гр.20.8) |

**Всего:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалл** |
| **Дети до****3х-лет** | 54.1 | 58.4 | 222,4 | 1566.6 |
| **Дети старше 3х лет** | 63.1 | 65.4  | 309.3 | 1924.6 |

*Четверг №1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завтрак** | Норма ясли | Норма сад |
| Каша ячневая на молоке  | 200(б.7.23,ж.6.67,у.39,54)246.87 | 250(б.9,04,ж.8,5,у.49,4)308.6 |
| Чай с сахаром  | 180(5 гр.18.7) | 200(7 гр.20.8) |
| Хлеб с маслом, сыр | 20/5/10 (б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30\5\15(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| **10 часов:** шиповник | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Суп картофельный с рыбой(скумбрия) | 200 (б.11.33.ж.9.73,у.5.33)154.2 | 250(б14.1,ж.12.2,у.6.7)192.7 |
| Рыба тушенная в сметане | 70(б.7.7,ж.6,7у.2.9)102.5 | 90* (б.9.9,ж.8.6у.3.67)170.3
 |
| Рис отварной | 90 (б.2.59,ж.3.39,у.26.85)150.12 | 100(б.2.9,ж.3.8,у.29.8)166.8 |
| Кисель | 180(б.1.36,у.29.02)116.19 | 200(б.1.5,у.32.2)29.1 |
| Хлеб | 50(б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 | 70(б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 |
| **15-00**Банан | 1\2 (47ккал) | 1\2 (47ккал) |
| **Ужин** |  |  |
| Запеканка манная с фруктами | 200(б.7.9ж.6.4,у. 42.4)258.9 | 250(б9.88,7.99,у.53.04)323,6 |
| Чай с молоком | 180(б.1.3ж.1.4,у.15.6)80.4 | 200(б.1.4ж.1.6,у. 17.34)89.32 |
| Хлеб | 25(б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| Булка «домашняя» | 60(б.4.4.,ж.9.4,у36.79)228.7 | 70(б.5.1ж.11,у.36.9)266.7 |

**Всего:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалл** |
| **Дети до****3х-лет** | 59.8 | 54.5 | 249,5 | 1640 |
| **Дети старше 3х лет** | 71.7 | 63.58 | 304 | 2045 |

*Пятница №1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завтрак** | Норма ясли | Норма сад |
| Творожная запеканка  | 130(б.19,ж.79,у.19)222.4 | 130(б.19,ж.79,у.19)222.4 |
| Сгущенное молоко | 29(ж.2.5,у.16.2)92.8 | 29(ж.2.5,у.16.2)92.8 |
| Какао с молоком  | 180(б.2.79,ж.2.55,у.13.27)87.25 | 200(б.3.1,ж.2.8,у.14.7)96.9 |
| Хлеб с маслом, сыр | 20/5/10 (б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30\5\15(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |
| **10 часов:** шиповник | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| Суп лапша домашняя с курицей | 200 (б.1.96.ж.3.91,у.11.13)87.5 | 250(б.2.45ж.4.9,у.13.9)109.4 |
| Гуляш мясной | 50(б.9.3,ж.10,4у.2.9)141,9 | 60* (б.11.1,ж.12.4у.3.5)170.3
 |
| Отварные макароны с маслом | 90(б.3.3,ж.3.2,у.21.2)126.6 | 100(б.3.68,ж3.53,у. 23.55)140.7 |
| Компот из с/фр. | 180 (б.0.5,у.25.1)102.4 | 200(б.0.56,у.27.9)113.8 |
| Хлеб | 50(б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 | 70(б.0.75,ж.0.05,у.10.91)44.5 |
| **15-00**Яблоко | 1\2 (47ккал) | 1\2 (47ккал) |
| **Ужин** |  |  |
| Пирожки печенные из сдобного теста с капустой | 35\*2(б.5.42,ж.4.54,у.33.8)197.88 | 35\*2(б.5.42,ж.4.54,у.33.8)197.88 |
| Кефир | 180(б.5.04,ж.5.7у.7.4)101.3 | 200(б.5.6,ж.6.38у.8.18)112.52 |
| Хлеб | 25(б.2.4,ж.0.3,у.15.6)74.7 | 30(б.3.6,ж.0.45,у.23.4)112 |

**Всего:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалл** |
| **Дети до****3х-лет** | 57.39 | 113.47 | 163,9 | 1593 |
| **Дети старше 3х лет** | 67.3 | 122.34 | 252.5 | 1788 |